《三法印的觀察》

心法師 的修行筆記 佛曆：2563. 11. 23 編譯 2568. 1. 2 修訂

《三法印的觀察》 心 法師 的修行筆記 佛曆：2563. 11. 23 編譯 2568. 1. 2 修訂 1

主題一：三十七道品的分類（1～7） 佛曆：2562. 10. 30.....2

主題二：三法印的觀察 佛曆：2562. 10. 30.....3

主題三：三法印的觀察說明 佛曆：2562. 10. 31.....4

主題四：什麼是中道？（修行筆記之一） 佛曆：2562. 10. 31.....6

主題五：君子有九思（修行筆記之二） 佛曆：2563. 1. 1.....43

主題一：三十七道品的分類（1 ~7）

佛曆：2562. 10. 30

增上三學	(三) 慧		(一) 戒			(二) 定		
(1) 四念住							① 觀身 ② 觀受 ③ 觀心 ④ 觀法	
(2) 四正勤						❶ 律儀勤 ❷ 斷勤 ❸ 修勤 ❹ 隨護勤		
(3) 四神足								1 欲神足 2 勤神足 3 心神足 4 觀神足
(4) 五根	① 信根	⑤ 慧根				② 精進根	③ 念根	④ 定根
(5-1) 俱解脫的五力	❶ 信力	❺ 慧力				❷ 精進力	❸ 念力	❹ 定力
(5-2) 慧解脫的五力	1 信力	3 慚力 4 愧力 5 慧力				2 精進力		
(6) 七菩提分	⑦ 遍捨菩提分	② 遍擇法菩提分				③ 遍精進菩提分	① 遍念菩提分	④ 遍喜 ⑤ 遍輕安 ⑥ 遍定菩提分
(7) 八正道	❶ 正見	❷ 正思惟	❸ 正語	❹ 正業	❺ 正命	❻ 正精進	❼ 正念	❽ 正定

主題二：三法印的觀察

佛曆：*2562. 10. 30*

前言：

菩薩（指佛子）**清涼月**（意識心：正念與正定），☾

常遊畢竟空（無為的真如：指外六處的三法性）；☄

眾生（五取蘊）**心垢淨**（指滅貪瞋痴所以有明），⚡

菩提（潛意識：正智與正解脫）**影中現**（法住智：指內六處的正覺）。

選擇：戒定慧或貪瞋痴↘	有為法（出去過程：由內而外、後天養成）	無為法（進來過程：由外而內、先天自然）	說明
三法印（包括三法性與法住智）	諸行（對外六處順境的我見：戒或貪，可被選擇）	無常（無相戒：觀愛別離之身或觀外六處順境的壞苦，不可選擇或不被選擇）	*1.* 四念住： ❶ 觀身（六根呼吸） ❷ 觀受（心情苦樂） ❸ 觀心（貪瞋痴念） ❹ 觀法（身心內外） *2.* 正念與妄（忘）念的差別？ ❶ 正念：起念動心（心隨念轉、境隨心轉） ❷ 妄念：起心動念（念隨心轉、心隨境轉） *3.* 正念與正知的差別？ ❶ 有為法，是觀察者，指行蘊要有「正念」；❷ 無為法，是被觀察者，指受、想蘊須用「正知」（即正智）。
	諸行（對內六處逆境的我思：定或瞋，可被選擇）	是苦（無願定：觀怨憎會之受、心或觀內六處逆境的苦苦，不可或不被選擇）	
	諸法（對一切五取蘊的我執：慧或痴，有些可被選擇）	無我（空慧：觀求不得之諸法或觀一切五取蘊的行苦，不可選擇或不被選擇）	

主題三：三法印的觀察說明　佛曆：*2562. 10. 31*

1. 意識心與潛意識的觀察之不同處？

❶ 意識心，是有為法，其觀察需要決擇戒定慧（三學）或貪瞋痴（三毒）。

❷ 潛意識，既然是被觀察者，所以是無為法；其觀察要仔細分辨無常、苦、無我（三法印）的屬性。

2. 三法印：無常、苦、無我，也稱三法性；它們之間的關係？與法住智又有何不同？

❶ 無常故苦：因為是無常法性，所以不可執著；因為會變異、不可執著，所以是無常法性。

❷ 苦故無我：因為是苦法性，所以不可能令我滿意；因為不可能令我滿意，所以是苦法性。

❸ 三法印：諸行無常、諸行是苦、諸法無我，是無為的自然法則。

❹ 法住智：是對三法印（無常、苦、無我）的完全洞察，所以必須是有為法與無為法兼俱。

3. 〝法性〞與〝佛性〞的差別？

❶ 提婆達多派（大乘）說：「眾生皆有〝佛性〞」，不同於原始佛法；應該說：「眾生皆有〝法性〞」才對！

❷ 法性（即真如），是天生自然的；所以一切眾生的〝法性〞生來平等。

❸ 但是佛性（即智慧），是後天培養的，須依八正道（戒定慧）的修行，才能圓滿；因為眾生的智慧不平等，有些可能完全沒有〝佛性〞！

4. 〝斷惡修善〞與〝不思善不思惡〞哪個正確？

❶ 斷惡修善：有慚有愧，符合諸佛古訓：「諸惡莫作，眾善奉行」的教導。

❷ 不思善惡：無慚無愧，背離佛說：混亂人們〝道德觀念〞的認知，好比「給善人設陷阱，助惡人鑽漏洞」害人墮落，其實是邪說（魔說）！

5. 前景與背景的觀察之不同處？

❶ 前景：是被觀察者的主體，很容易因為意識心的介入，而有〝我〞在觀察的想法；所以不宜抓得太緊，只要保持「正念」，決擇當下心念是：〝戒定慧或貪瞋痴〞就可以了！

❷ 背景：是被觀察目標的陪襯或螢幕，屬於潛意識作用的範圍；因為潛意識是無為法，所以它是依照三法性的方式在運作。對其觀察，應該保持「正知」，並且深化法住智（無常、苦、無我）的遍擇法菩提分。

6. 如何由〝三苦〞觀察三法印？

❶ 無常（苦、無我）法印 ⇒ 觀〝壞苦〞（變異為苦，不變異為樂）。
❷ 苦（無常、無我）法印 ⇒ 觀〝苦苦〞（不變異為苦，變異為樂）。
❸ 無我（無常、苦）法印 ⇒ 觀〝行苦〞（不知道為苦，知道為樂）。

7. 如何由〝貪瞋痴〞觀察三法印？

❶ 無戒曰貪 ➡ 不知無常故；（無相）戒曰離貪 ➡ 無常智故。
❷ 無定曰瞋 ➡ 不知是苦故；（無願）定曰離瞋 ➡ 知苦智故。
❸ 無慧曰痴 ➡ 不知無我故；（空性）慧曰離痴 ➡ 無我智故。

8. 如何不著相（無我相、無法相）？

要以〝潛意識〞內觀（覺照）三法印，而不是靠〝意識心〞；
意識心（乃有為法）是〝出去〞，潛意識（乃無為法）是〝進來〞。

9. 內觀要領？

❶ 中道精神：對外境不攀緣而散亂，在內心也不惛沉與掉悔；
❷ 把握每一個念頭：不鬆也不緊！
❸ 專注於慧眼（眉心）：然後再用慧眼〝螢幕〞的亮光（餘光）照亮每一個妄念。

10. 內觀重點：

身心內外一切法，只有〝諸行〞〝無常〞以及受〝苦〞的五蘊身心；
任何一瞬間，找不到一個不變的〝我〞。

11. 《尚書・大禹謨》記載帝舜訓勉夏禹：

「人心（無戒）唯危（無定），道心唯微（無慧：使不上力）；
唯精（修戒）唯一（修定），允執厥中（修慧：圓滿中道）。」

12. 節錄自《法句經・阿難問諸佛教誨經》的解說？

❶ 諸惡莫作：是愧力，指持守戒律；
❷ 眾善奉行：是慚力，修念力定力；
❸ 自淨其意：是慧力，指清淨智慧；
❹ 是諸佛教：是信力、精進力，行八正道，圓滿涅槃。

主題四：什麼是中道？（修行筆記之一）　佛曆：*2562. 10. 31*

（一）

【✓戒定慧是中道】

往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋痴；
從身語意之所生，一切我今皆懺悔！

【✗唯心論非中道】

罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡；
心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔。

（二）

❶ 無戒曰貪 ➡ 不知無常故；
❷ 無定曰瞋 ➡ 不知是苦故；
❸ 無慧曰痴 ➡ 不知無我故；
❹ （無相）戒曰離貪 ➡ 無常智故；
❺ （無願）定曰離瞋 ➡ 知苦智故；
❻ （空性）慧曰離痴 ➡ 無我智故。

（三）

因為無法執取，所以無常；
因為無常，所以無法掌握；
因為無法掌握，所以是苦；
因為是苦，所以無法滿意；
因為無法滿意，所以無我。
（反之亦然！）

（四）

聖者（有修有證）：
貪瞋痴是無為故涅槃寂靜；
戒定慧是有為故法身常住。

凡夫（無修無證）：
貪瞋痴是有為故不證涅槃；
戒定慧是無為故蘊身流轉。

（五）

都提耶問經：
「五慾既不薰（既不受五慾六塵薰習），
渴愛又無蹤（心中也沒有任何渴愛）；
疑惑若度盡（如果擺脫所有的疑惑），
解脫果如何（那解脫果位是什麼呢）？」

「五慾既不薰（既不受五慾六塵薰習），
渴愛又無蹤（心中也沒有任何渴愛）；
疑惑若度盡（如果擺脫所有的疑惑），
解脫果無極（那是解脫極端的中道）。」

「既離欲何求（已離愛欲還有希求嗎）？
又通智何慧（已達智慧還要求慧嗎）？
我欲知牟尼（釋迦牟尼我想要明白），
普眼者開釋（佛眼見一切懇請解說）！」

「既離欲無求（已離愛欲所以無希求），
又通智不慧（已達智慧所以不求慧）；
牟尼棄所執（明白寂靜不執著的人），
不著無有愛（沒有愛欲生死未放下）！」

（六）

節錄《長部經典・*Poṭṭhapādasutta* 布吒婆樓經》*(DN 9, 414)*

☼【由不思慮、不作意 ➤ 滅盡諸想】
(Extinguishing All Perception)

☆ 想的頂點（ *Saññagga* ） ⇛ 指覺悟（觀照並感知到一種微妙真理四聖諦）的巔峰。

☆ 頂點（ *Agga* ） ⇛ 指（覺悟的）巔峰、最初心意、慧眼、法眼、佛眼或被第三眼所觀照的對象。

☆ 增上行（現行 *Abhisaṅkhareyyaṃ* ） ⇛ 指為了提升禪定的層次，對於禪相想要有所（觀照或感知的）作為。

☆ 增上想（現想 *Abhisaññā* ） ⇛ 指修習禪定時，希望對禪相的觀照力與感知力能夠有所提升。

世尊接著開示：

〔第九卷 ➲〕
「由於，布吒婆樓！比丘是通過當下（——此時此地的因緣）來觀照自己所感知的對象；
然後，他隨順先前的次第，從某個維度，到某個維度，逐步地觸及觀照並感知（到一種微妙真理四聖諦）的巔峰。

當他已經停留在覺悟的巔峰時，突然這麼想到：

『有意圖的觀照，對我來說，可能有害；
沒有意圖的觀照，對我來說，可能更好！
的確，如果我在觀照（禪相）時，想要有所意圖，或是有所作為——
那麼，我的這些感知可能消失，並可能出現其他更粗糙的感知；
無論如何？我在觀照（禪相）時，既不應該有所意圖，也不應該有所作為！』

所以，他在觀照（禪相）時，既不再有所意圖，也不再有所作為。

由於，從那以後，他在觀照（禪相）時，不跟隨意圖，也不跟隨作為——
於是，這些感知消失了，而其他更粗糙的感知也沒有出現。

他觸及（在修習禪定時——對禪相的觀照，讓所感知的想蘊和受蘊能夠達到）最終消失的狀態。

諸如此類，布吒婆樓！這就是（在修習禪定時）——如何帶著對禪相全然的觀照，隨順先前的次第，逐步地達到讓所感知的想蘊（和受蘊）最終消失的方式。

布吒婆樓！現在你怎麼想？
你以前聽說過這樣一種（在修習禪定時）——如何帶著對禪相全然的觀照，隨順先前的次第，逐

步地達到讓所感知的想蘊（和受蘊）最終消失的方式嗎？」

（布吒婆樓答說：）「沒有，真的如此！有德者！有德者啊！這就是我對世尊您所說教法的理解：『由於，布吒婆樓！比丘是通過當下（——此時此地的因緣）來觀照自己所感知的對象；
然後，他隨順先前的次第，從某個維度，到某個維度，逐步地觸及觀照並感知（到一種微妙真理四聖諦）的巔峰。

當他已經停留在覺悟的巔峰時，突然這麼想到：「有意圖的觀照，對我來說，可能有害；
沒有意圖的觀照，對我來說，可能更好！
的確，如果我在觀照（禪相）時，想要有所意圖，或是有所作為——
那麼，我的這些感知可能消失，並可能出現其他更粗糙的感知；
無論如何？我在觀照（禪相）時，既不應該有所意圖，也不應該有所作為！」

所以，他在觀照（禪相）時，既不再有所意圖，也不再有所作為。

由於，從那以後，他在觀照（禪相）時，不跟隨意圖，也不跟隨作為——

於是，這些感知消失了，而其他更粗糙的感知也沒有出現。

他觸及（在修習禪定時——對禪相的觀照，讓所感知的想蘊和受蘊能夠達到）最終消失的狀態。

諸如此類，布吒婆樓！這就是（在修習禪定時）——如何帶著對禪相全然的觀照，隨順先前的次第，逐步地達到讓所感知的想蘊（和受蘊）最終消失的方式。』」

（佛陀答說：）「沒錯，布吒婆樓，就是這樣！」

☼ 【想之頂點 ➤ 滅盡諸想】 ***(The Peak of Perception)***

〔第十卷 ➲〕
（布吒婆樓問說：）「那麼，有德者啊！世尊您所描述的是，只有一種覺悟的巔峰呢？
或是說還有許多種（不同的）覺悟的巔峰呢？」

（佛陀答說：）「布吒婆樓！我所描述的不只一種覺悟的巔峰！
我說，還有許多種覺悟的巔峰（——除了慧解脫、俱解脫之不同以外，還有從初果到四果、從色界禪到無色界定等不同類別的覺悟巔峰）！」

（布吒婆樓問說：）「然而，有德者啊！為什麼世尊您所描述的不只一種覺悟的巔峰？
而且說還有許多種覺悟的巔峰（——除了慧解脫、俱解脫之不同以外，還有從初果到四果、從色界禪到無色界定等不同類別的覺悟巔峰）呢？」

（佛陀答說：）「布吒婆樓！無論你以何種類別觸及（在修習禪定時——對禪相的觀照，讓所感知的想蘊和受蘊能夠達到）最終消失的狀態；
我說，你都會以同樣的方式觀照並感知（到其中一種微妙真理四聖諦）的巔峰！

布吒婆樓！這就是我所描述的不只一種覺悟巔峰的清況！
我說，還有許多種覺悟的巔峰（——除了慧解脫、俱解脫之不同以外，還有從初果到四果、從色界禪到無色界定等不同類別的覺悟巔峰）！」

☼ 【最初想生 —➢ 而實智生】 ***(Perception Ceases then Nibbana)***

☆ 十二緣起 ⇛ （無論如來出不出世）
無為的因緣法則 ***(SN 12.20)***
① 不變（ ***Ṭhitāva sā dhātu*** 真如法界）；
② 常法（ ***Dhammaṭṭhitatā*** 法常住性）；
③ 定法（ ***Dhammaniyāmatā*** 法決定性）；
④ 緣性（ ***Idappaccayatā*** 因緣依性）；
⑤ 佛智（ ***Abhisambujjhati*** 佛現等覺）；

⑥ 佛語（ *Ācikkhati* 是諸佛教）；
⑦ 真如（ *Tathatā* 真如實性）；
⑧ 不離（ *Avitathatā* 不離實性）；
⑨ 不異（ *Anaññathatā* 不異法性）；
⑩ 根基（ *Paṭiccasamuppādo* 因緣起性）。

〔第十一卷 ➲〕
（布吒婆樓問說：）「那麼，有德者啊！（在觀照並感知到其中一種微妙真理四聖諦的當下）最先感知第一次覺悟（滅盡想——感知消失）的出現，然後才是（涅槃智的般若）智慧呢？
還是，先有第一次（涅槃）智慧的出現，然後才是所觀照並感知到（滅盡想——感知消失）的覺悟呢？
還是，（滅盡想——感知消失的）觀照與（涅槃）智慧是不前、不後（同時）出現呢？」

（佛陀答說：）「布吒婆樓！（在觀照並感知到其中一種微妙真理四聖諦的當下）最先感知第一次覺悟（滅盡想——感知消失）的出現，然後才是（涅槃智的般若）智慧！
而（涅槃）智慧的出現，是來自感知（滅盡想——感知消失）的出現。

他會看清楚這個（緣依性）：『真的！我的（涅槃）智慧之所以跟著出現，是依賴於當前這個（滅盡想——感知消失的）因緣。』

當通過這一規律的譬喻解說，去理解這個（緣依性）的時候，布吒婆樓！他將會認識到：

『感知（滅盡想——感知消失）的第一次覺悟是如何首先出現的？（涅槃智的般若）智慧是如何隨後出現的？
以及（涅槃）智慧的出現，是如何來自感知（滅盡想——感知消失的因緣）而出現的？』」

❦ 三種我得與想之關係 ***Saññāattakathā (Three Self-Perception Relationships)***

☆ 三種「我得」—➢「讓自我獲得存在感」（以「自我」為中心的想法）的三種身體 ⇛ ❶ 獲得粗重的生命體、❷ 獲得心意所生的生命體、❸ 獲得無色的生命體。

☆ 三種「我執」（自我的三種組成——類似外道所謂的〝法、報、化〞三身） ⇛ ❶ 粗重的我執（是指：執迷四大假合或肉體之生命形態的我）、❷ 心意所生的我執（是指：執迷星光體或較低能量的靈體之生命形態的我）、❸ 無色的我執（是指：執迷空性或無相之生命能量的我）。

☼【想與我異 —➢ 四大差別】 ***(Not a Fleshly Self)***

〔第十二卷 ➲〕

（布吒婆樓問說：）「那麼，有德者啊！感知是一個人的自我？還是，感知是一回事，自我是另一回事呢？」

（佛陀反問說：）「布吒婆樓！你認為什麼是『自我』呢？」

（布吒婆樓答說：）「有德者啊！我認為粗糙的肉體是『自我』——擁有（血肉之軀的）形體，由四大物質元素（地、水、火、風）所組成，料理可食用的塊狀食材並攝取（飯菜）來滋養身體！」

（佛陀開示說：）「布吒婆樓！你如果真的認為粗糙的肉體是『自我』——擁有（血肉之軀的）形體，由四大物質元素（地、水、火、風）所組成，料理可食用的塊狀食材並攝取（飯菜）來滋養身體？

如果是這樣的話，那麼對你來說，布吒婆樓！將會毫無疑問——感知是一回事，自我將是另一回事！

然後，或許通過這一規律的譬喻解說，去理解這個（自我），布吒婆樓！你將會認識到：為什麼毫無疑問——感知是一回事？而自我又將是另一回事？

布吒婆樓！即使自己（認為）依然存在這個粗糙肉體的『自我』——
擁有（血肉之軀的）形體，由四大物質元素（地、水、火、風）所組成，料理可食用的塊狀食材並攝取（飯菜）來滋養身體；
對於這個人來說，當一種（猶如法樂的）感知出現在他身上時，尚且能讓另一種（類似痛苦的）感知消失。

當通過這一規律的譬喻解說，去理解這個（自我）的時候，布吒婆樓！（人們）將會認識到：為什麼毫無疑問——感知是一回事？而自我又將是另一回事？」

☼【想與我異 —➢ 非意所成】 ***(Not a Mind-made Self)***

〔第十三卷 ➲〕
（布吒婆樓再答說：）「有德者啊！我認為心意所生的星光體是『自我』——構成軀幹和四肢的大小肢節，所有部份都是完整的，絲毫不遜色（於血肉之軀）的形體，具有金剛不壞、神通智慧、完美無缺的超常感官！」

（佛陀開示說：）「布吒婆樓！你如果真的認為心意所生的星光體是『自我』——構成軀幹和四肢的大小肢節，所有部份都是完整的，絲毫不遜

色（於血肉之軀）的形體，具有金剛不壞、神通智慧、完美無缺的超常感官？

如果還是這樣的話，那麼對你來說，布吒婆樓！也將會毫無疑問——感知是一回事，自我將是另一回事！

然後，或許通過這一規律的譬喻解說，去理解這個（自我），布吒婆樓！你將會認識到：為什麼毫無疑問——感知是一回事？而自我又將是另一回事？

布吒婆樓！即使自己（認為）依然存在這個心意所生的星光體的『自我』——
構成軀幹和四肢的大小肢節，所有部份都是完整的，絲毫不遜色（於血肉之軀）的形體，具有金剛不壞、神通智慧、完美無缺的超常感官；
對於這個人來說，當一種（猶如禪悅的）感知出現在他身上時，尚且能讓另一種（類似不滿意的）感知消失。

當通過這一規律的譬喻解說，再次去理解這個（自我）的時候，布吒婆樓！（人們）也將會認識到：為什麼毫無疑問——感知是一回事？而自我又將是另一回事？」

☼ 【想與我異 —➢ 非想所成】 ***(Not a Formless Self)***

〔第十四卷 ➲〕
（布吒婆樓又答說：）「有德者啊！我認為能照見空性、無色無相的感知（猶如清淨自性）是『自我』——我是由（所謂阿賴耶識的）感知所化現的！」

（佛陀開示說：）「布吒婆樓！你如果真的認為能照見空性、無色無相的感知（猶如清淨自性）是『自我』——我是由（所謂阿賴耶識的）感知所化現的？

如果還是這樣的話，那麼對你來說，布吒婆樓！也將會毫無疑問——感知是一回事，自我將是另一回事！

然後，或許通過這一規律的譬喻解說，去理解這個（自我），布吒婆樓！你將會認識到：為什麼毫無疑問——感知是一回事？而自我又將是另一回事？

布吒婆樓！即使自己（認為）依然存在這個能照見空性、無色無相的感知（猶如清淨自性）的『自我』——（認為）我是由（所謂阿賴耶識的）感知所化現的！
對於這個人來說，當一種（自認為清淨的）感知出現在他身上時，尚且能讓另一種（所謂不清淨的）感知消失。

當通過這一規律的譬喻解說，再次去理解這個（自我）的時候，布吒婆樓！（人們）也將會認識到：為什麼毫無疑問——感知是一回事？而自我又將是另一回事？」

❦　想與我之異同？ ***(Difference Between Perception & Self?)***

〔第十五卷 ➲〕
（布吒婆樓問說：）「那麼，有德者啊！我能知道——
『感知是一個人的自我』嗎？還是『感知是一回事，而自我是另一回事』呢？」

（佛陀答說：）「依據其他（宗教）的觀點、其他（宗教）的信念、其他（宗教）的喜好、其他（宗教）的研究、其他（宗教）的老師，布吒婆樓！你的確很難知道這件事情——
『感知是一個人的自我』嗎？還是『感知是一回事，而自我是另一回事』呢？」

（七）

（偽經大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經之一：）

摩訶迦葉及紫金光比丘尼等即從座起，頂禮佛足而白佛言：「我於往劫於此界中，有佛出世名日月燈，我得親近聞法修學，佛滅度後供養舍利、然燈續明，以紫光金塗佛形像，自爾已來世世生生身常圓滿紫金光聚，此紫金光比丘尼者，即我眷屬，同時發心，我觀世間六塵變壞，唯以空寂修於滅盡，身心乃能度百千劫猶如彈指。我以空法，成阿羅漢。世尊說我頭陀為最，妙法開明銷滅諸漏。佛問圓通，如我所證，法因為上！」

（偽經大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經之二：）

「是故阿難！若不斷婬修禪定者，如蒸沙石欲其成飯，經百千劫秖名熱沙。何以故？此非飯本石沙成故。汝以婬身求佛妙果，縱得妙悟皆是婬根，根本成婬，輪轉三途必不能出，如來涅槃何路修證？必使婬機身心俱斷，斷性亦無，於佛菩提斯可希冀。如我此說名為佛說；不如此說即波旬說。」

（八）

如何由〝地水火風空〞觀察三法印？

❶ 地界，譬如色境，內觀無常（苦、無我）；
❷ 水界，譬如聲境，內觀無常（苦、無我）；
❸ 火界，譬如香境，內觀無常（苦、無我）；
❹ 風界，譬如味境，內觀無常（苦、無我）；
❺ 空界，譬如觸境，內觀無常（苦、無我）。

⚡ 地水火風空（色聲香味觸）皆是無常（苦、無我）。

☃ 四十八身分 ☞

（地界：）

① 頭髮；② 膚毛；③ 指甲；④ 牙齒；⑤ 皮膚；
⑥ 肌肉；⑦ 筋腱；⑧ 骨；⑨ 髓；⑩ 腎；
⑪ 心；⑫ 肝臟；⑬ 肋膜；⑭ 脾臟；⑮ 肺；
⑯ 腸；⑰ 腸膈膜；⑱ 胃臟；⑲ 糞便；⑳ 腦。

（水界：）

㉑ 膽汁；㉒ 痰；㉓ 膿；㉔ 血；㉕ 汗；㉖ 脂肪；
㉗ 眼淚；㉘ 油；㉙ 唾液；㉚ 鼻涕；㉛ 骨液；
㉜ 尿水。

（火界：）

㉝ 體溫；㉞ 成長與老化作用；
㉟ 發燒熱氣；㊱ 咀嚼與消化作用。

（風界：）
㊲ 向上循環的脈息；㊳ 向下循環的脈息；
㊴ 子宮妊娠；㊵ 腸胃蠕動；
㊶ 肢體動作；㊷ 呼吸系統。

（空界：）
㊸ 耳孔；㊹ 鼻孔；㊺ 口腔；㊻ 食道；
㊼ 胃腸內（食飲嚼嚐的位置）；㊽ 肛門。

（九）

以德報怨 ≠ 以直報怨
認賊作父 ≒ 恩將仇報

〝唯〞物論、〝唯〞心論都是極權、帝王政治的延伸；
自〝悟〞悟人？還是自〝誤〞誤人？不應該認賊作父！

（十）

佛法如果可以隨各人來解釋，
那麼就像是你隨便叫誰〝爸爸〞都可以！
（不是說佛陀像眾生慈父嗎？
佛法當然是你〝爸爸〞啊！）

（十一）

切忌「自諦與謗法」：
就像不可錯認爸爸 ～➢ 認賊作父；
佛法不可隨〝各人見解、人云亦云〞。

（十二）

贈予「自諦與謗法」的人：
確實你以前說話插嘴太急躁了！
不過現在你已經能夠認錯懺悔；
這也是你在佛法修行上的進步。
（人非聖賢，誰能無過？
知過能改，善莫大焉！）

（十三）

如何觀察隱藏在「三法性」之中的〝三苦〞？

❶ 無常（苦、無我）法性 ⇛ 觀〝壞苦〞（變異為苦，不變異為樂）。
❷ 苦（無常、無我）法性 ⇛ 觀〝苦苦〞（不變異為苦，變異為樂）。
❸ 無我（無常、苦）法性 ⇛ 觀〝行苦〞（不知道為苦，知道為樂）。

（十四）

❶ 諸行無常（諸行雖然可選擇，卻無法逃避無常）；
❷ 諸行是苦（諸行雖然可選擇，卻無法逃避痛苦）；
❸ 諸法無我（無論可否被選擇？都非我能掌控的）！

（十五）

❶ 有為法，不一定壞，如：
精進〝斷惡修善〞與離開貪瞋痴的智慧；
❷ 無為法，不一定好，如：
放棄〝斷惡修善〞與無修戒定慧的愚痴。

（十六）

好的〝無為法〞與〝有為法〞 ☞
《易經》繫辭傳說：「天行健（無為法），君子以自強不息（有為法）。」

（十七）

這個世界上——
可以被選擇的（有為法）比較少；
不可被選擇的（無為法）比較多。

（十八）

〝有為法〞與〝無為法〞的定義 ☞

㈠ 什麼是〝有為法〞？
❶ 可選擇的法；
❷ 被選擇的法。

㈡ 什麼是〝無為法〞？
❶ 不可選擇的法；
❷ 不被選擇的法。

㈢ 如果可以選擇，但是不被選擇 ☞
是有為法，也是無為法。

㈣ 例如：
❶ 離貪對於無學和凡夫來說是無為法；
但對於有學來說是有為法。
❷ 對於善人來說，惡法就是無為法；
但對於惡人來說，善法就是無為法。

（十九）

❶ 生魂（肉體）；

❷ 覺魂（隨眠：潛意識像海面下的冰山，有時也會翻身）；

❸ 靈魂（意識）。

	生魂	覺魂	靈魂
有為法（意識心可被選擇）	❶	❷	❸
無為法（潛意識不被選擇）	❷ ❸	❶ ❸	❶ ❷

（二十）

《尚書・大禹謨》記載帝舜訓勉夏禹：

「人心（無戒）唯危（無定），道心唯微（無慧：使不上力）；唯精（修戒）唯一（修定），允執厥中（修慧：圓滿中道）。」

（二十一）

主題：有為法與無為法

❶ 有為法可以選擇
├── (1) 又已被觀察或選取（全部有為）；
└── (2) 但不被觀察或選取（部份有為）。

❷ 無為法不可選擇
├── (1) 但已被觀察或選取（部份無為）；
└── (2) 又不被觀察或選取（全部無為）。

（二十二）

❶ 有為法：

知（選擇）生、知（選擇）滅、知（選擇）住之異；

❷ 無為法：

不知（選擇）生、不知（選擇）滅、不知（選擇）住之異；

❸ 不知住之異：

不知道持續了多少時間。

❹ 選擇：

平行宇宙的開展。

（二十三）

修行要有科學的精神，不能盲修瞎練。

（二十四）

❶ 有為法是因，無為法是果；

❷ 太極是因，無極是果；

❸ 有為與無為，好比學騎車，初學是有為，學成熟練以後是無為。

（二十五）

❶ 無常：無相（無相心解脫）觀哪裡是〝常〞？

❷ 苦：無願（無量心解脫）觀哪裡是〝樂〞？

❸ 無我：空（不動心解脫）觀哪裡是〝我〞？

（二十六）

忠：無愧天地；

恕：立人達人。

（二十七）

❶ 觀無常：不只是觀〝前後的差異性〞；是觀〝常〞在哪裡？當下的身心就是無常。

❷ 觀苦：不只是觀〝痛苦〞；是觀〝樂〞在哪裡？當下的身心就是苦。

❸ 觀無我：不只是觀〝我不存在〞；是觀〝我〞在哪裡？當下的身心就是無我。

（二十八）

三行：

❶ 身（呼吸）；❷ 語（尋伺）；❸ 心（能量）。

都不是我！

（二十九）

八正道是「止於至善」，止於至善就是中道；

〝不思善、不思惡〞不是中道，不思善惡是無慚無愧，乃八邪道。

（三十）

道法自然，道是八正道，自然是四聖諦；

因有四聖諦，才會有道；

因為有道，才會有：有為、無為、太極、無極、陰陽……。

（三十一）

有兩種無極（無為），純陰（地獄）或純陽（無色界）；

涅槃是中道（自然），三法印（無常、苦、無我）是無生。

（三十二）

無為累積能量，所以是〝陽〞；
有為消耗能量，所以是〝陰〞。

純陰（無極）是負能量，純陽（無極）是正能量；純陰、純陽都是能量，而且是無為，所以也是〝陽〞。

（三十三）

老子《道德經》說：
「道可道，非常道。名可名，非常名。
無名，天地之始；有名，萬物之母。
故常無，欲以觀其妙；常有，欲以觀其徼。
此兩者，同出而異名，同謂之玄。玄之又玄，眾妙之門。」

自然中道（四聖諦即自然中道，反之亦然）
├── 1. 道（無為）；
└── 2. 可道（有為）。
　　├── 1. 名（無名）；
　　└── 2. 可名（有名）。
　　　　├── 1. 常無（觀妙）；
　　　　└── 2. 常有（觀徼）。

（三十四）

❶ 老子：
「道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，衝氣以為和。」

解說：

(1) 道生一，中道生無極（兩種無極，純陰或純陽）；

(2) 一生二，無極生太極；

(3) 二生三，太極生純陽、太極（半陰半陽）、純陰；

(4) 三生萬物，太極與陰陽生育萬物。

❷ 四聖諦：

(1) 苦聖諦，純陰；(2) 集聖諦，太極；(3) 滅聖諦，純陽；(4) 道聖諦，中道——

不守戒律，如蒸沙成飯，難成道業；

修行就是不斷決擇（善惡）的過程。

（三十五）

老子《道德經》說：

「禍兮，福之所倚；福兮，禍之所伏。孰知其極？」

（三十六）

☯ 太極圖的解說：

❶ 陰中有陽（純陽：逆境魔難、苦盡甘來，才成道業。）

❷ 陽中有陰（純陰：順境享福、樂極生悲，造地獄業。）

（三十七）

〝一陰一陽，謂之道〞，意思是說：

要經歷不斷地去惡修善的過程，才能達到〝至善〞（純陽）境界；

所謂：〝孤陰不生，孤陽不長。〞

成就道業，必然要經過許多魔難。

法性平等：魔法和佛法不一樣的地方，在於智慧！

（三十八）

太極（善惡的決擇）一陰一陽，謂之道：
指有為（陰）和無為（陽）要互相配合。

```
├── 1. 墮落的因果（修福無慧）：
│      │  如果把福報（能量）用在魔業方面。
│      │  比起無福報（能量）的人還要糟糕。
│      └── 地獄（純陰的無極）
│              孤陰不生（遇到惡知識的因緣）：
│              有福報，才能作惡（墮落很容易）。
│
└── 2. 賢善的決擇（魔考過程）：
       │  反者道之動，修道必然要經過魔考！
       └── 涅槃或天堂（純陽的無極）
              孤陽不長（遇到善知識的因緣）：
              有魔考，才長智慧（成道須努力）。
```

（三十九）

先天和後天相配合：
太極在無極當中，無極也在太極當中；太陰（純陰），太陽（純陽）二個無極。

（四十）

沒有無極（陽）與太極（陰），只有中道的精神！

（陰陽只是相對的說法：陽中有〝陰〞，不是〝陰〞；陰中有〝陽〞，不是〝陽〞。）〝中道〞才是善，離開〝中道〞就是邪。

（四十一）

離貪是中道，要有為和無為配合在一起（天人合一），才是中道。

（四十二）

「失之，得之」偏唯物；
「無失亦無得」偏唯心；
「人失之，人得之」才是中道。
先得人身，才能成佛！
菩提在人間！

（四十三）

為何遵守五戒？（不殺生、不偷盜、不邪婬、不妄語、不飲酒等戒？）
〝眾生平等就是中道。〞

（四十四）

㈠ 由於〝平等精神〞，所以才需要有戒律：
❶ 動物的肉，應該被人吃嗎？
❷ 當人吃牠們肉的時候，這些眾生會不會感受痛苦？
❸ 為何有的人可以把自己的快樂，建築在其他人或其他眾生的身上呢？

㈡ 自他交換來思考平等的精神：
❶ 人類的肉，應該被動物（或外星人）吃嗎？
❷ 當動物（或外星人）吃人肉的時候，這些人類會不會感受痛苦？
❸ 為何有的動物（或外星人）可以把自己的快樂，建築在人類或其他有情的身上呢？

（四十五）

眾生恐懼色身被傷害，甚於對心靈（法身慧命）的傷害；
事實上能夠造成永久的傷害，又無法彌補的……
正好是後者：對於法身慧命的傷害。

（四十六）

人與萬物，佛性（智慧）雖不平等，但靈性的生命價值（求生懼死、趨吉避凶、離苦得樂）和法性（諸行無常、諸行無常、諸法無我）以及眾生的因緣果報卻是平等的！所以，要〝尊重生命〞！

（四十七）

眾生平等的意義：
親殊雖有別，生命卻平等；
親親而仁民，仁民而愛物。

《禮記・大學》「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。」

中道精神：

親親（親愛、敬愛：孝順父母）
└── 仁民（友愛：己饑己溺）
　　└── 愛物（博愛：尊重生命）
　　　└── 止於至善（聖愛：平等智慧）

（四十八）

尊重生命：
尊重其他生物的生命，就是尊重人類的生命；
尊重其他人類的生命，就是尊重你自己的生命。

（四十九）

葷素與口腹之慾，有四等人：
第一等人，吃素又不貪圖口腹之慾；
第二等人，吃葷但不貪圖口腹之慾；
第三等人，吃素但卻貪圖口腹之慾；
第四等人，吃葷並且貪圖口腹之慾。

（五十）

腦控（雖能改寫記憶）和易經一樣，只是表象；
因果（道德）才是實相。
文王雖能演八卦，救不了兒子的命。

（五十一）

❶ 因果不爽：
研究易經，如果像是鑽法律漏洞；
終究難逃天網恢恢〝密〞而不漏。

❷ 戒禁取（看日子、看風水……） ＝
邪戒 ＝ 迷信（非理作意） ＝ 畜生橫明。

（五十二）

❶ 所謂〝佛道雙修〞的結果：
兩邊的優點學不到，反而兩邊的缺點通通學會了！
❷ 所謂〝佛〞，其實是婆羅門教的〝婆〞；所以
應該正名叫做〝婆道雙修〞才對。

（五十三）

觀根境識的無常，是要觀根境識的〝特相〞；再由〝特相〞觀察三法印，三法印即是〝共相〞。

沒有見到特相（特殊的形象）如何稱為見呢？依據意識見到特相，潛意識才能見到共相（三法印）。

（五十四）

有〝特相〞故有〝我執〞；
許多特相的集合，即是〝共相〞。
兩種共相：1. 無常，2. 常見。

當下根境識的特相
└── 共相（無常或常見）
　　├── 1　無相心解脫（無常）
　　└── 2　我執（常見）

（五十五）

要見到無相（心解脫）必先見到（無常）共相；
要見到共相，必先見到特相；
要見到特相，必先回到當下。

特相即是當下的緣（生因果）。
緣生因果（十二緣起）
└── 當下
　　└── 特相（我執）
　　└── 共相（無常）
　　└── 無相（心解脫）

（五十六）

先有法住智（即法智、道跡智、觀特相智）
└── 後有涅槃智（即類智、四諦智、觀共相智）

（五十七）

特相（人相、我相）
├── (1) 執著時間（共相：壽者相）
│　　└── 小我（我執）
└── (2) 執著空間（共相：眾生相）
　　└── 大我（我執）

（五十八）

要破除對於〝特相〞的常見；
要破除對於〝共相〞的我見。

（五十九）

因為貪心所以有時間；
因為瞋心所以有空間；
因為痴心所以有我執：
執著於五蘊生死流轉。

（六十）

❶ 無為的內觀方式：有什麼就觀什麼；
└── 由〝三眼〞觀察三種影像：
　　肚臍（觀身）心眼（觀心）慧眼（觀靈）。
❷ 無為的止觀方式：觀察慧眼的螢幕；
└── 由〝慧眼〞觀察三種影像：
　　觀身（觸覺）觀心（想蘊）觀靈（慧眼）。

（六十一）

觀察〝身心靈〞的對應關係：

❶ 觀身（身行：觀呼吸）；

❷ 觀心（心行：觀受想）；

❸ 觀靈（語行：觀尋伺）。

（六十二）

觀察〝三業〞的對應關係：

❶ 身業（觀色身）；❷ 語業（觀靈語）；❸ 意業（觀心意）。

（六十三）

五蘊的〝識〞是記憶的意思。

（六十四）

有為〝決擇〞，無為〝疊加態〞。

（六十五）

諸行無常：

不變的才叫〝無常〞（無為）。

（六十六）

觀四念住的次第：

身念住（觀無常）

└── 受念住（觀是苦）

　　└── 心念住（觀四神足：欲勤心觀）

　　└── 法念住（觀無我）

（六十七）

瞭解地球三大文明：

❶ 漢地人，所說的「道德（與倫理）」其實是〝不擇手段、投機取巧〞的意思；

❷ 印度人，所說的「博愛（或平等）」其實是〝種姓制度、歧視眾生〞的意思；

❸ 西方人，所說的「自由（與民主）」其實是〝不負責任、我行我素〞的意思。

```
東方
├── (1) 漢地（中庸）
│       ├── 文化特質：現實道德；
│       └── 負面影響：不擇手段。
└── (2) 印度（唯心）
        ├── 文化特質：博愛種姓；
        └── 負面影響：階級意識。
西方
└── (3) 歐美（唯物）
        ├── 文化特質：個人主義；
        └── 負面影響：自私自利。
```

（六十八）

解讀西方人的邏輯：

❶ 帕特里克・亨利的「不自由，毋寧死」；

❷ 匈牙利的愛國詩人裴多菲・山陀爾於 *1847* 年 *1* 月寫下著名詩篇《自由與愛情》

「生命誠可貴，愛情價更高！若為自由故，兩者皆可拋！」

裴多菲詩篇的解讀：

(1) 生命（身：指現實）誠可貴，

(2) 愛情（心：指博愛）價更高！

(3) 若為自由（指自私自利）故，

(4) 兩者皆可拋（靈：極端個人、不負責任、無責任感）！

（六十九）

（佛法講：）法理情 ≠ （世人說：）情理法

（七十）

無法實踐的〝善行〞就是偽善：
假和尚、假佛寺、假道場、假宮廟……。

（七十一）

人情味三部曲（華人刻苦耐勞的民族性）：

❶ 為善不欲人知；

❷ 任重道遠；

❸ 鞠躬盡瘁，死而後已！

（七十二）

變調的三不取（缺乏民族自信心的後果）：

❶ 假人情味（人情味變奏曲）；

❷ 打腫臉充胖子（欺善怕惡的心理）；

❸ 放人鴿子（逃避責任、不負責任！）

（七十三）

台灣的〝人情味〞其實也有三最：

└── 1　最有人情味（其實最無情）；

　　└── 2　最愛打腫臉充胖子（其實最無理）；

　　　└── 3　最會放人鴿子（其實最無法）。

（七十四）

虛榮心作祟：

有〝虛榮心〞的族群，其實就是因為沒有〝自信心〞，缺乏〝安全感〞和〝自卑情結〞的一種表現。

（七十五）

〝名〞字腳下如虎口；

〝利〞字頭上一把刀。

（七十六）

改過知恥、未雨綢繆 ≠

因循苟且、坐以待斃。

（七十七）

先天八卦：

☴	☰	☱
風	天	澤
☲		☵
火		水
☶	☷	☳
山	地	雷

（七十八）

後天八卦：

☴	☲	☷
風	火	地
☳		☱
雷		澤
☶	☵	☰
山	水	天

（七十九）

三法印 *VS.* 三邪見

五根背景：
無常、苦、無我

五識前景：
常、樂、我

（八十）

三學 *VS.* 三毒

意識背景：
戒、定、慧

意根前景：
貪、瞋、痴

（八十一）

十聖居（ *Dasa ariyāvāse āvasanti* ） ⇛

白話意譯：稱為阿羅漢果聖者所具備的十個條件。

❶ 已斷五支（正見：已除五蓋）；

❷ 具足六支（正業：攝六根門）；

❸ 心念一護（正念：攝念護心）；

❹ 慎思四依（正精進：四正勤）；

(1) **謹慎客觀地明智判斷以後，而使其追隨某一（他人的善）法；**

(2) **謹慎客觀地明智判斷以後，而使其忍受某一（自己的善）法；**

(3) **謹慎客觀地明智判斷以後，而使其迴避某一（他人的惡）法；**

(4) **謹慎客觀地明智判斷以後，而使其斷除某一（自己的惡）法。**

❺ 已捨自諦（正語：已離戲論）；

❻ 求已斷盡（正命：已斷三求）斷慾求、有求、梵行求；

❼ 濁思已淨（正思惟：斷三思）淨愛思、瞋思、害思；

❽ 身行寂靜（正定：具足四禪）；

❾ 心善解脫（正解脫：解三毒）；

❿ 慧善解脫（正智：已無後有）。

（八十二）

背景是無為：

潛在課程、潛意識，隱喻三學、三法印。

（八十三）

內觀三部曲：

❶ 諸行無常（五蘊不斷地生起）；

❷ 諸行是苦（五蘊不斷地壞滅）；

❸ 諸法無我（六根滅盡證涅槃）。

（八十四）

❶ 諸法無我：

地水火風空識，一直在當下的背景，不斷地生起和消失。

❷ 諸法平等：

每一次的呼吸、心跳；每一秒的過去、現在、未來；苦受、樂受、捨受……都是平等的！

（八十五）

中庸的解說：

❶ 中（每個地方都不偏）；

❷ 庸（每個時間都適用）。

（八十六）

見法：

見到〝生魂〞就是見法。

（八十七）

❶ 諸法無我 ＝ 諸法平等；

├── 1. 地水火風（四大差別觀）空識六大平等；
└── 2. 過去的、現在的、未來的五蘊也是平等。

❷ 良心就是〝平等心〞；

❸ 〝諸法平等〞就是中道。

├── 1. 不平等（前景）：過去心、未來心；
└── 2. 平等（背景）：活在當下觀色身。

共相	特相
諸行無常	生、住之異、滅
諸行是苦	壞苦、苦苦、行苦
諸法無我	有為、無為、四大、五蘊、六界…… 諸法平等。

背景：
平等、無私

前景：自私
、不平等

♡～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～

主題五：君子有九思（修行筆記之二） 佛曆：*2563. 1. 1*

（一）

三益友：友直（身）、友諒（語）、友多聞（意）；
三損友：友便辟（身）、友善柔（語）、友便佞（意）。

（辟ㄆㄧˋ，威儀習孰少誠實。）

《論語・季氏篇》至聖先師孔子告誡他的學生：「益者三友，損者三友；友直、友諒、友多聞，益矣；友便辟、友善柔、友便佞，損矣。」
【譯文】孔子說：「有益的朋友三種，有害的朋友三種。與正直、誠信、見識廣博的人做朋友，便有益了！與諂媚奉承、柔媚善誘、拍馬屁的人做朋友，便有害了！」

（二）

善人擁有智慧，愚人並非善良；
善良者尚道德，愚蠢者缺道德；
善良者三益友，愚蠢者三損友；
善良者真君子，愚蠢者假好人。

孔子說：「好學近乎知，力行近乎仁，知恥近乎勇。」《中庸・第20章》
又說：「剛毅、木訥，近仁！」《論語・子路篇》、「巧言、令色，鮮矣仁！」《論語・學而篇》

智≒萬物平等的智慧，
仁≒眾生平等的實踐，
勇≒改過向善的德行。

（三）

《論語‧季氏篇》孔子說：「君子有九思：視思明，聽思聰，色思溫，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思問，忿思難，見得思義。」

【譯文】孔子說：「君子，須從這九個方面，時時去省思自己——

『❶ 視思明：觀察事物，省思如何明察秋毫？

❷ 聽思聰：聽人說話，省思如何聽懂含意？

❸ 色思溫：表情態度，省思如何溫和可親？

❹ 貌思恭：行為舉止，省思如何合宜恭敬？

❺ 言思忠：傳情達意，省思如何可靠真誠？

❻ 事思敬：事無大小，省思如何負責認真？

❼ 疑思問：疑難問題，省思如何追根究底？

❽ 忿思難：憤怒情緒，省思如何過患後果？

❾ 見得思義：見到利益，省思是否合乎仁義？』」（全文完）～

♡～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～

免費流通，歡迎助印！

Free circulation, welcomed posted!

★ 菩提僧團所譯的經典，以及巴利佛經，除了幫助他人學習戒律、定力和智慧外，不應該用於其他目的！並請保留：完整的經文內容和參考說明，非常感謝！ ★

The scriptures translated by the Bodhi Sangha, as well as the Pali Buddhist scriptures, should not be used for other purposes except to help others learn precepts, concentration and wisdom! And please keep: the complete of scripture content and reference description, thank you very much!

（請注意裝訂邊，　雙數頁在左側。）

Please note that the binding edge, double the number of pages on the left.

◎ 結集者：　菩提僧團 *Ven. Devacitta*　***佛曆 2563. 1. 6 初稿***

◎ 出版者：　菩提僧團 ***https://fuzi.nidbox.com***

◎ 倡印者：　翠峰精舍 ***palitxt@outlook.com*** ✍

◎ 印贈處：

◎ 助印者：